



Auktoriserad översättning från polska

## BEDÖMNING AV TÄCKET

Första gången jag stötte på ett tyngdtäcke var för 4 år sedan innan jag blev terapeut. Jag pratade med föräldrarna till barn som deltog i SI-terapi och fick då veta att deras barns terapeut hade rekommenderat detta. Jag blev intresserad av detta ämne och efter att mitt barn fått sin diagnos beställde jag ett täcke i rätt storlek. Eftersom mitt barn själv hade fått välja material och mönster använde det täcket väldigt gärna under dagen så fort det behövde varva ner. Mitt barn var väldigt rörligt, hade koordinationsproblem och förhöjd muskelspänning. Detta ledde till att det hade svårt att koncentrera sig på sina uppgifter, äta i lugn och ro och till och med prata och stå stilla samtidigt. Mitt barn hade allvarliga svårigheter med att bearbeta sensoriska stimuli från kroppen, vilket i sin tur orsakade problem med reglering av nervsystemet. Jag märkte att mitt barn började bete sig annorlunda under djupsömnen efter att ha börjat gå i terapi och använda täcket regelbundet. Det har lättare att anpassa sin reaktion till situationen, är mindre känslomässig och behöver inte längre hoppa upp och ner vid samtal. Mitt barn kan nu äta i lugn och ro utan att flera gånger behöva gå upp och springa runt bordet.

Jag använde täcket under djupsömnen och medan mitt barn gjorde läxor. Då kunde det lägga täcket i knät och kunde därigenom koncentrera sig på sina läxor under en längre tid. Ibland bad mitt barn mig om att lägga täcket över det med vi tittade på en film. Nu när jag själv arbetar som barnterapeut rekommenderar jag ofta tyngdtäcken till föräldrar till barn med sensorisk integrationsstörning. De kan användas hemma som extra stimulering av det proprioceptiva systemet som är ansvarigt för signaler som skickas till hjärnan från muskler, leder, sensorer och ledkapslar. Systemet brukar därför kallas för egenrörelsesystemet. Täcken kan vara till stor hjälp för barn med nedsatt bearbetning. De rekommenderas även för barn med Asperger, autism, Downs syndrom, cerebral pares och vuxna som lider av sömnsvårigheter, depression, neuros, aggressiva beteenden och ibland behöver extra stöd och hjälp med att varva ner. Jag är övertygad om att dessa täcken stödjer självregleringsprocessen.

Marzena Godlewska-Kokot  
SI-terapeut

*[Översättarens anmärkning: översättningen slutar här]*

Härmed bekräftas att ovanstående översättning överensstämmer med originaldokumentet avfattat på polska. Jacek Warga, auktoriserad översättare i svenska, inskriven med nr TP/91/17 på listan över auktoriserade översättare förd av justitieministern.

Nummer i översättningsregistret: 74/2019  
Mosty, 5.02.2019



*Jacek Warga*